

DINNERLY



Burrito's met geroosterde maïs met tomatenrijst en avocado



30-40min



2 personen

Kleurrijk en volledig verzadigd, dat is het motto van de dag! Vandaag zet je vegan burrito's op tafel gevuld met tomatenrijst, knapperig geroosterde maïs en romige avocadoblokjes. Goed gevuld fingerfood dat in no-time in je buik beland. Heerlijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blik maïs
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 2 tomaten
- 200g jasmijnrijst
- 1 avocado
- 1x tortilla's¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el vegan mayonaise
- 2tl tomatenketchup
- peper en zout
- olijfolie
- 7½ml azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- maatbeker
- zeef
- aluminiumfolie

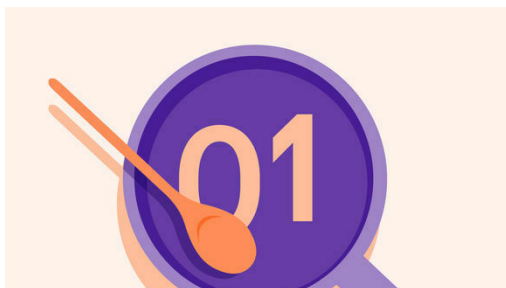
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 962kcal, vet 39.9g, koolhydraten 132.7g, eiwit 17.7g



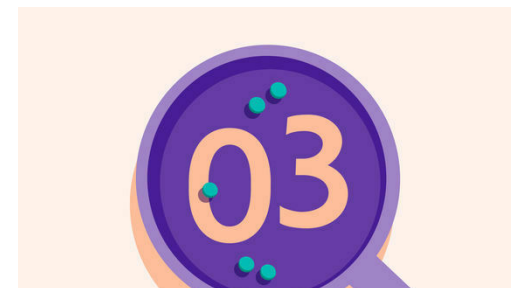
1. Maïs roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Giet de **maïs** af in een zeef en laat uitlekken. Leg de **maïs** op een bakplaat met bakpapier en meng met 1el olijfolie en $\frac{2}{3}$ van de **kruidenmix**. Verdeel gelijkmatig en bestrooi met wat zout en peper. Rooster ca. 20min in de oven tot de **maïs** goudgeel en krokant is.



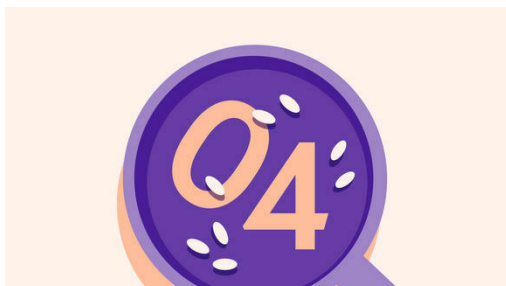
2. Tomaten bakken

Pel 1 teen knoflook en snij 'm in dunne plakjes. Snij de **tomaten** in grove stukjes. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **tomaat** met de knoflook, 2tl ketchup, de **rest van de kruidenmix** en een flinke snuf zout toe en bak ca. 2min.



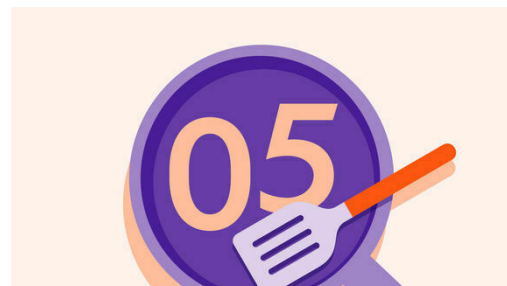
3. Tomatenrijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan de **tomaten** in de pan en roer door. Voeg 350ml water toe en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft.



4. Avocado voorbereiden

Maak een **dip** van 2el mayonaise en $\frac{1}{2}$ el azijn. Snij de **avocado** doormidden en verwijder de pit. Snij het **vruchtvlees** kruislings in en schep de **avocadoblokjes** met een lepel uit de schil.



5. Burrito's oprollen

Stapel de **wraps** op elkaar, wikkel ze in aluminiumfolie en warm ze 3-4min op in de oven. Leg de **rijst**, **maïs** en wat **avocadoblokjes** in het midden van de **wraps**. Besprenkel met wat **dip**. Vouw de zijanten over het midden van de **wraps** en rol ze dan van onder naar boven op. Serveer de **burrito's** met evt. **overgebleven vulling**.



6. Nog sneller

Je kunt de wraps ook in de magnetron opwarmen: stapel ze op elkaar op een bord, bedek ze met vochtig keukenpapier en verwarm ze in de magnetron op ca. 600 watt in rondes van 20sec, tot ze de gewenste temperatuur hebben bereikt.